

上海市第五十四中学高一7班课表

第1周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第2周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术

午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第3周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学

课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第4周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第5周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第6周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	清明放假	高一学军			
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30					
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40					
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30					
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30					
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20					
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10					
课间	15:10-15:20					

第八节	15:20-16:00		
-----	-------------	--	--

第7周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第8周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		
第一节	8:00-8:40	历史	期中能力诊断			信息技术		
课间	8:40-8:50							
第二节	8:50-9:30	体育与健康						思想政治
大课间	9:30-10:00							
第三节	10:00-10:40	数学						英语
课间	10:40-10:50							
第四节	10:50-11:30	化学						艺术

午餐	11:30-11:50			
午休	11:50-12:20			
午会	12:20-12:40			
眼保健操	12:45-12:50			
第五节	12:50-13:30	语文		语文
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	思想政治		综合实践活动
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	物理		数学
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	生物学		

第9周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	劳动节放假
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	
课间	15:10-15:20					

第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	
-----	-------------	-----	------	----	----	--

第10周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	劳动节放假		数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30			英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40			体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30			历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30			语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20			物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10			地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	语文	数学			

第11周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语

课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第12周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课	物理	体育活	综合实

		治	程		动	践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第13周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第14周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术

课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第15周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	通用技术		
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治			
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语			
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学			
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健	12:45-12:50					

操				
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	
课间	13:30-13:40			
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	
课间	14:20-14:30			
第七节	14:30-15:10	物理	化学	
课间	15:10-15:20			
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	

第16周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	期末能力诊断			端午节放假
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康				
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学				
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学				
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文				
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治				
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理				
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学				

第17周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					
午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	

第 18
周

	时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一节	8:00-8:40	历史	语文	数学	英语	信息技术
课间	8:40-8:50					
第二节	8:50-9:30	体育与健康	思想政治	英语	英语	思想政治
大课间	9:30-10:00					
第三节	10:00-10:40	数学	英语	体育与健康	语文	英语
课间	10:40-10:50					
第四节	10:50-11:30	化学	数学	历史	物理	艺术
午餐	11:30-11:50					

午休	11:50-12:20					
午会	12:20-12:40					
眼保健操	12:45-12:50					
第五节	12:50-13:30	语文	校本课程	语文	体育与健康	语文
课间	13:30-13:40					
第六节	13:40-14:20	思想政治	校本课程	物理	体育活动	综合实践活动
课间	14:20-14:30					
第七节	14:30-15:10	物理	化学	地理	体育与健康	数学
课间	15:10-15:20					
第八节	15:20-16:00	生物学	信息技术	语文	数学	